

ਨਿਸਚੈ ਕਰਿ ਅਪਣੀ ਜੀਤ ਕਰੋ

Resolve & Strive for Success

ਪ੍ਰਣ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਓਟ ਰਾਹੀਂ
ਮੈਂ

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ
ਕੁੱਝ ਵਿਲੱਖਣ
ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।
ਉੱਚ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ
ਉੱਚ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ
ਪੁੱਜਣਾ ਹੈ।

ਨਾਮ

ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ

.....

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪਤਾ

.....

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਸੇਵਾ ਦੇ 3 Steps

ਉ - ਉੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ

ਅ - ਅਧਿਐਨ

ਏ - ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸੈਚ ਬਦਲੋ
ਸੰਸਾਰ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ
**Change Attitude
and
life will be
Changed**

If you laugh, your troubles will be *off*.

If you weep, your troubles will **heap**

SWOT

S - Strength

W - Weakness

O - Opportunities

T - Threats

AASK

A - Attitude

A - Aptitude

S - Skills

K - Knowledge

Ask Ask Ask

ਪੁੱਛੀਏ, ਪੁੱਛੀਏ, ਪੁੱਛੀਏ

ਜਗਿਆਸਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ...

*My Career Plan & **GOAL***

I would remain focused on it



*Every Prize has a price.
Consider the price
before you aim for your prize.*

**Winner always have a definite plan
Loser always have a excuse**

ਅਤਮ ਪਰਗਾਸਿ

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚੋਂ
੩੧ ਫੁਰਮਾਲਾਂ ਦੇ
ਅਰਥ ਵੀਚਾਰ

ਆਉ,
ਹਰ ਰੋਜ਼
ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ
ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਫੁਰਮਾਨ
ਵੀਚਾਰੀਏ ਤੇ
ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਈਏ

੧

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ

- ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
- ਕਿਵੇਂ ਉਸਦੇ ਸੰਚੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
- ਭਰਮ ਤੇ ਕੂੜ ਦਾ ਦੇਰ ਕਿੱਥੇ ਦਹਿ ਜਾਵੇ ?

- ਬੱਸ ਇਕੋ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ...
* ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨੀਏ।
* ਜੋ ਹੋਇਆ...ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ... ਜੋ ਹੋਵੇਗਾ...
ਸਭ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਸਭ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ਜੀ...

Let us joyfully and willingly
accept the will of God and
His doings.
Life will be full of divine
enlightenment and sublime
bliss.

੨

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸੁਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰ

ਆਸੀਂ ਕੀ ਬੋਲੀਏ ?
ਕੀ ਜਾਪੀਏ ? ਕਦੋਂ ਜਾਪੀਏ ?
ਕਿ ਪ੍ਰਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ...

ਬਸ ! ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰੀਏ,
ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰੀਏ।

In the wee hours,
meditate on His Name,
His Supreme Sway and
ponder over His greatness.

੩

ਜਿਹਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਹਿ ਪਾਇਆ ਮਾਨੁ

ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਰਾਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ,
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਡਿਆਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

Those who meditate,
serve Him, love Him,
receive His honours.

੪

ਗੁਰਾ ਇੱਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ ॥
ਸਭਹਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇੱਕੁ ਦਾਤਾ
ਸੋ ਮੈਂ ਵਿਸਰਿ ਹੁ ਜਾਈ ॥

ਹੇ ਗੁਰੂ ਜੀ !
ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝ ਦਿਓ ਕਿ
ਸਭ ਨੂੰ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰੱਬ ਨੂੰ
ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁਲੋ, ਕਦੇ ਨਾ ਵਿਸਾਰੋ ।

O True Guru !
make me comprehend that
God is the only bestower.
I must never forget Him.

੫

ਮਹਿੰਦ੍ਰ ਵਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ
ਜੇ ਇੱਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸੁਣੀ

ਗੁਰੂ ਦੀ ਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹੀ
ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਤਨ, ਜਵਾਹਰ ਤੇ
ਮੌਜੀਆਂ ਵਰਗੇ ਕੀਮਤੀ ਆਤਮਕ ਗੁਣ
ਪੇਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

Imbibing Guru's one
instruction,
gems, jewels and
diamonds of Godly virtues
are found within
ourselves.

੬

ਸੁਣਿਐ
ਦੁਖ ਪਾਪ ਕਾ ਰਾਸੁ

ਢੁੱਖ ਹੀ ਢੁੱਖ - ਢੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪੰਡ ਹਰ ਵੇਲੇ
ਮਨੁੱਖ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਪ ਵੀ ਨਿੱਤ
ਚਿਤਵਦਾ ਹੈ, ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਪਰ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆਂ,
ਢੁੱਖਾਂ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

Sufferings and sins vanish,
when we enshrine God
within.

੭

ਸੁਣਿਐ
ਸਰਾ ਗੁਣਾ ਕੇ ਗਾਹ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ
ਸੁਰਤ ਜੋੜੀਏ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਈਏ,
ਇੰਝ ਸਧਾਰਨ ਮਹੁੱਖ ਵੀ
ਥੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੋਚੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

By absorbing God's
Name within,
one has access to
innumerable and
limitless virtues of life.

੮

ਸੁਣਿਐ
ਪੇਖਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਭਿਆਨਕ ਡਰ
ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ।
ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ
ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ
ਇਹ ਡਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡਰਾਉਂਦਾ ।

Death cannot frighten
them,
who absorb God's
Name, within self.

੯

ਨਾਨਕ
ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ

ਭਗਤ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਹਰ ਹਾਲਤ,
ਅੰਦਰ ਵਿੱਚ, ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਵੀ
ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਦੁਖ-ਸੁਖ,
ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਡੇ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

O, Nanak! by absorbing
the God's Name within,
the devotees remain
ever in bliss.

੧੦

ਕਰਤੇ ਕੈ ਕਰਣੈ
ਨਾਵੀ ਸੁਮਾਰੁ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ
ਉਸਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅੰਤ
ਲੱਭਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ।

God and
His Creation
are boundless.

੧੧

ਹੁਕਮਿੰ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ...

ਸਾਡੀ ਅੰਤਰੀਵ ਲੋਚਾ ਹੈ...
ਮੇਰੀ ਸੋਭਾ ਹੋਵੈ, ਵਡਿਆਈ ਮਿਲੇ...
ਪਰ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿਵੇਂ?
ਨਾਮ ਜਾਈਏ...
ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰੀਏ,
ਹੁਕਮ ਸੰਨਿਆਂ ਹੀ ਸੋਭਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

The real honours of life
are obtained by
submitting to His will.

੧੨

ਜੋ ਤੁਪੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਰ

ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ,
ਜੋ ਤੈਂਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਕੰਮ ਭਲਾ ਹੈ
ਤੇਰੀ ਰੜਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

Whatever pleases You
is my Sweet acceptance.
Living in His Will
is good and pure.

੧੩

ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ ॥ ਵਿਣ੍ਹ ਨਾਵੈ ਨਾਗੀ ਕੋ ਥਾਉ ॥

ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦਾ
ਆਪਣਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹੈ,
ਉਸੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ
ਜਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ
ਬਰਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

The whole creation is His
manifestation,
His sway and His love.
No place is devoid of Him.
He is all pervading.

੧੪

ਅਪੇ ਬੀਜਿ ਅਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ

ਜੋ ਕੁੱਝ ਬੀਜਾਂਗੇ,
ਉਸ ਦਾ ਫਲ
ਆਪ ਹੀ ਖਾਵਾਂਗੇ।

As we sow
so shall we eat.

੧੫

ਸਮੁੰਦ ਸਾਹ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਰਗ ਸੇਤੀ ਮਾਲੂ ਧਨੁ ॥ ਕੀੜੀ ਤੁਲਿ ਹ ਹੋਵਹੀ ਜੇ ਤਿਸੁ ਮਨੁ ਨ ਵੀਸਰਵਿ ॥

ਰੂਹਾਨੀ ਭਾਉ ਭਾਵਨੀ ਤੋਂ ਕੇਰੇ
ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸੁਲਤਾਨ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਰਾਤਾਂ ਜਿੱਡੇ ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ,
ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਰੱਖੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਪਰੋਤੀ
ਕੀੜੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

Kings of oceans and
emperors, possessing
mountains of wealth,
Cannot match even an ant
who is in love with God.

੧੬

ਭਰੀਐ ਮੁਠਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ॥ ਓਹ ਧੌਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ॥

ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ
ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣ
ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਢੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

As man's intellect
gets defiled with sins,
God's loving
meditation cleans it.

੧੭

ਕਰਿ ਕਰਿ ਕਰਣਾ ਲਿਖਿ ਲੈ ਜਾਹੁ

ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕਰਮ ਕਰਾਂਗੇ,
ਤਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਸਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਿ
ਉੱਕਰ ਕੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ।

Whatever we do,
the influence thereof
is duly engraved
on our mind and
will accompany us.

੧੮

ਬਹੁਤਾ ਕਹੀਐ ਬਹੁਤਾ ਹੋਇ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਕਹੀਏ
ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਡਾ ਹੈ,
ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੱਡਾ,
ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ
ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

The more He is
described,
the greater He seems.

੧੯

ਬਹੁਤਾ ਕਰਮ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਜਾਇ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖ਼ਿਸ਼ਤ
ਏਨੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਕਿ
ਲਿਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

God's grace
is too grand to
be put into words.

੨੦

ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥
ਏਹਿ ਭਿੰ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥

ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ, ਭੂਖ ਤੇ ਸਦਾ ਮਾਰ
ਹੀ ਭਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ,
ਪਰ ਹੋ ਦੇਣਹਾਰ !
ਇਹ ਵੀ ਤੇਰੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
ਇੱਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰਜਾ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਦੀ
ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

Countless are enduring
sufferings, hunger and
traumas forever.
But O Bestower ! this is also
your gift as sufferings make
us learn to live according to
Your will.

੨੧

ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੀ
ਭਾਣੈ ਰੋਇ

ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੁਪੀ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ
ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਰਜਾ
ਵਿੱਚ ਤੁਰਿਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

Liberation from bondage
of material attachment
is achieved by living
according to God's will.
None else can formulate
any other way out.

੨੪

ਅਮੁਲੈ ਅਮੁਲੁ
ਆਖਿਆ ਨ ਜਾਇ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ
ਸਭ ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ,
ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ
ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ।

God is beyond all
assessments;
none can assess Him.

੨੫

ਜੇ ਕੋ ਆਖੈ ਬੌਲੁ ਵਿੱਗਾੜ ॥
ਤਾ ਲਿਖੀਐ
ਸਿਤਿ ਗਾਵਾਰਾ ਗਾਵਾਰ ॥

ਜੇ ਕੋਈ ਬੜਬੋਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਹੇ ਕਿ
ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਇਤਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ,
ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਖਾਂ ਸਿਰ ਮੁਖ
ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

If any prater claims that
he can describe God,
then he is considered as
the greatest of fools.

੨੨

ਅਪੇ ਜਾਣੈ
ਅਪੇ ਦੇਹਿ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਹੀ
ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ
ਆਪ ਹੀ ਦਾਤਾਂ ਦੇਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

God Himself knows,
and Himself bestows
the gifts.

੨੩

ਸਿਸ ਹੈ ਬਧਸੇ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ॥
ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ॥

ਹੇ ਨਾਨਕ ! ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲਪੁਰਖ
ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਬਖ਼ਸਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਹੈ ।
ਭਗਤੀ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਦਾਤ ਹੈ ।
ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸੇਖਣ ਹੈ, ਅਖੀਰ ਹੈ
ਤੇ ਮਹਾਨ ਹੈ ।

O Nanak, whomsoever
God grants His praises,
such person becomes the
king of kings. Singing of
His praises is supreme gift.

੨੬

ਰੈ ਭੀ ਰੋਸੀ ਜਾਇਨ ਨ ਜਾਸੀ
ਰਚਨਾ ਸਿਹਿ ਰਚਾਈ

ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ
ਐਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ
ਅਤੇ ਸਦਾ ਰਹੇਗਾ,
ਨਾ ਉਹ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨ ਹੀ
ਮਰਦਾ ਹੈ ।

Creator of the universe,
is in existence at present
and will ever remain so;
He is neither born,
nor He shall die.

੨੭

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਸੀ
ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਈ

ਜੋ ਕੁਝ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ,
ਉਹੋ ਹੀ ਉਹ ਕਰੇਗਾ।
ਕਈ ਵੀ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਨੂੰ ਹੁਕਮ
ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।

God will do whatever
He wishes.
None can command
Him.
He cannot be directed
with do's and don'ts.

੨੮

ਮਹਿ ਜੀਤੈ ਜਗਿ ਜੀਤੁ

ਜੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਿੱਤਿਆ ਜਾਏ
ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਹੀ
ਸਿੱਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Conquest of mind,
is conquest of the
universe.

੨੯

ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ
ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ
ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਰਾ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ 'ਸੰਜੋਗ' ਤੇ
'ਵਿਜੋਗ' ਸੱਤਾ ਦੇਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ
ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ
ਸਾਂਨੂੰ ਸੁਖ ਦੁਖ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।

God's power of uniting
and separating is
regulating the universe,
we get our share as per
our destiny.

੩੦

ਨ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ
ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੱਸਦਾ ਹੈ,
ਨਾ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਮਰਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗ
ਸਕਦੀ ਹੈ।

Neither they die spiritual
death nor can they be
cheated, who enshrine
Lord's Name in their
hearts.

੩੧

ਸੱਚ ਖੰਡਿ
ਵਸੈ ਹਿਰੰਕਾਰੁ

ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੋਣ ਵਾਲੀ
ਅਵਸਥਾ, ਸੱਚਖੰਡ
ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਹੀ
ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ

In *Sachkhand*,
God Himself dwells
within man.

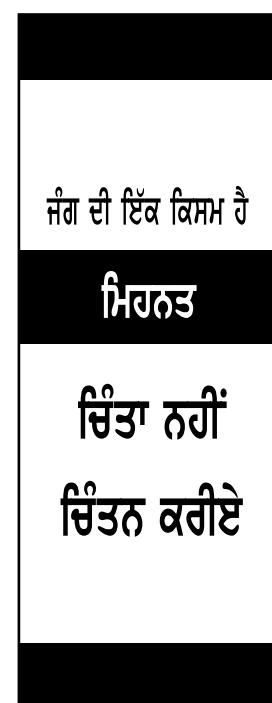
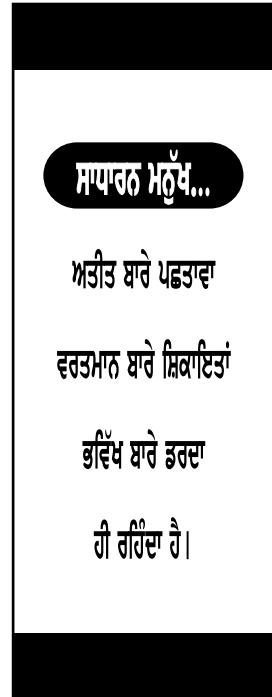
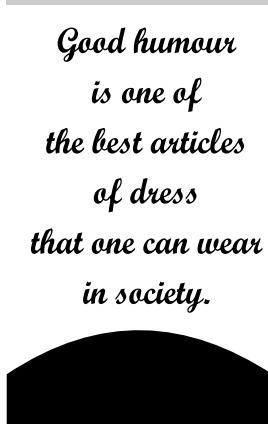
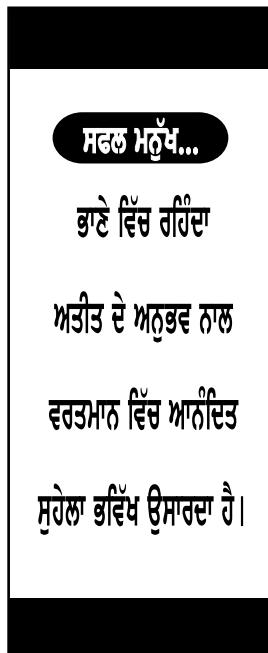
ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਨੰਦ ਦੇ 8 ਪੜਾਅ

1. Listening Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨੀ
2. Reading Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ
3. Singing Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣੀ
4. Understanding Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਣੀ
5. Following Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਮਾਉਣੀ
6. Feeling Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
7. Enjoying Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ
8. Being Gurbani - ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਬਨਣਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦੇ 5 ਢੰਗ

- * ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਏ
- * ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਏ
- * ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੜ੍ਹੀਏ
- * ਸਮਝ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਏ
- * ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੀਏ

ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਸੁਨੋਹੇ (Bookmarks)



ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ

ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ : ਆਪ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸਨ, ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਐਰਤ ਨੂੰ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ। 'ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕੋ' ਦਾ ਤਿੰਨ ਨੁਕਾਤੀ ਕਾਰਜਕਰਮ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਦਿੱਤਾ।
2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ : ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਲਿੱਪੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੰਗਤ, ਪੰਗਤ, ਮੱਲ ਅਖਾਤੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤੇ।
3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ : ਆਪ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਆਪ ਨੇ ਸੰਗਤ ਤੇ ਪੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਬੱਲ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਮੰਜ਼ੀਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ।
4. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ : ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ, ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੋਵਰ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸਨ।
5. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ : ਆਪ ਨੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਬਣਵਾਇਆ, ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਸੰਪਾਦਨ ਦਾ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਰੀਰ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਹੋਏ।
6. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ : ਆਪ ਨੇ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਵਾਇਆ ਤੇ ਮੀਰੀ ਤੇ ਪੀਰੀ ਦੀ ਰੀਤ ਚਲਾਈ। ਧਰਮ ਹੇਤ ਚਾਰ ਯੁਧ ਕੀਤੇ ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।
7. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ : ਆਪ ਨੇ ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਸੁਧਾਰਣ ਤੇ ਉਨਤੀਲਈ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਦਵਾਈ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਖੋਲੇ।
8. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ : ਆਪ ਬਾਲ ਗੁਰੂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੰਗਲਾ ਸਾਹਿਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਹੈ।
9. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ : ਆਪ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ।
10. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਆਪ ਨੇ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਸਾਜਣਾ ਕੀਤੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੀੜ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਮੰਨਣ।

**ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
ਸਾਨੂੰ
ਮਜ਼ਬੂਤ
ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ
ਹਨ**

**ਆਓ!
ਰੋਜ਼ਾਨਾ
ਸਹਿਜ ਪਾਠ
ਕਰੀਏ
ਤੇ ਵੀਚਾਰੀਏ**

**ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ
ਵੀਚਾਰ
ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ
ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ**

**Success
is going from
failure to
failure**

ਸਹਿਜ ਪਾਠ
ਕਰੀਏ
ਉੱਚ ਇਰਾਦੇ
ਬੁਲੰਦ ਹੋਸਲੇ
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਿਰਤੀ
ਤੇ
ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੋਚ
ਦੇ ਧਾਰਨੀ
ਬਣੀਏ

**ਵੱਡੇ
ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ
ਨਾਲ ਹੋਸਲੇ ਵੀ
ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪਵਿੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਗੁਰੂਆਂ, ਭਗਤਾਂ, ਭਟਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਨੂੰ 1604 ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਵਾਇਆ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਵਾਈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ 3 ਅਕਤੂਬਰ, 1708 ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਰੂ ਮੰਨਣ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ, ਨੌਵੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ, 15 ਭਗਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ, 11 ਭਟਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਤੇ 4 ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 31 ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਦੇ 1430 ਪੰਨੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ

(ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੇ)

1. ਭਾਈ ਦਇਆ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਆਪ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖੱਤਰੀ ਸਨ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਦਇਆ ਰਾਮ ਸੀ।
2. ਭਾਈ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਆਪ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਜੱਟ ਸਨ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਧਰਮ ਦਾ ਸੀ।
3. ਭਾਈ ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਆਪ ਜਗਨ ਨਾਥ ਪੁਰੀ (ਉੜੀਸ਼ਾ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਹਿੰਮਤ ਰਾਇ ਸੀ।
4. ਭਾਈ ਮੁਹਕਮ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਆਪ ਦਵਾਰਕਾ ਪੁਰੀ (ਗੁਜਰਾਤ) ਦੇ ਇੱਕ ਨਾਈ ਸਨ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਮੇਹਕਮ ਚੰਦ ਸੀ।
5. ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਆਪ ਬਿੱਦਰ ਦੇ ਇਕ ਯੋਥੀ ਸਨ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਸਾਹਿਬ ਚੰਦ ਸੀ।

ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ

(ਅਲੋਕਿਕ ਦਿੜ੍ਹਤਾ)

1. ਬਾਬਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਸਪੁੱਤਰ ਜੋ 16 ਤੇ 14 ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਮਕੋਰ ਦੇ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ 22 ਦਸੰਬਰ 1704 ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ।
2. ਬਾਬਾ ਜੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਫਤਿਹ ਸਿੰਘ ਜੀ : ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਸਪੁੱਤਰ ਜੋ 26 ਦਸੰਬਰ, 1704 ਨੂੰ ਸਰਹਿੰਦ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ) ਵਿੱਚ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਚਿਣਵਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ।

ਪੰਜ ਤਖਤ

(ਗੁਰੂ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ)

1. ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ : ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਚ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ (ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਠੀਕ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ) ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ 9 ਜੁਲਾਈ, 1606 ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਦਾ ਜੀ ਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਸਰਵਸੇਸ਼ਨ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਹੈ।
2. ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ : ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ (ਬਿਹਾਰ) ਵਿੱਚ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਹੈ।
3. ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ : ਅਨੰਦਪੁਰ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ 1699 ਨੂੰ ਵਿਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 5 ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਸਾਜਿਆ।
4. ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ : ਨਾਚੜ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ) ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ 1708 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤੇ।
5. ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਦਾਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ : ਸਾਬੇ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਖਰੀ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ।

ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ 5 ਬਾਣੀਆਂ

ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਸਵੈਯੋ (ਤਵ-ਪ੍ਰਸਾਦਿ) ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਹਿਰਾਸ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਤੇ ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਸੰਗਤਾਂ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ 40 ਪਉੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚੌਪਈ ਵੀ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜ ਚੋਰ

ਕਾਮ (ਵਾਸਨਾ), ਕ੍ਰੋਧ (ਗੁੱਸਾ), ਲੋਭ (ਲਾਲਚ), ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ (ਹਉਮੈ)। ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

5 ਕਕਾਰ

ਕੇਸ, ਕੰਘਾ, ਕੜਾ, ਕਿਰਪਾਨ ਤੇ ਕਛਹਿਰਾ।

ਚਾਰ ਬੱਜਰ ਕੁਰਹਿਤਾਂ

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕੇਸਾਂ (ਵਾਲਾਂ) ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ।
2. ਕੁੱਠਾ (ਮੁਸਲਿਮ) ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਾਸ ਖਾਣਾ।
3. ਆਪਣੇ ਪਤੀਜਾਂ ਪਤਨੀਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਿਸੇ ਗੈਰ ਨਾਲ ਅਨੈਤਿਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣਾ।
4. ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।

ਨਮੇ

ਜਿਤੁ ਪੀਡੇ ਮਾਤਿ ਦੁਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥ ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣੀ, ਖਸਮੁਰ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਡੇ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥ ਝੁਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚੀ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 554)

ਜਿਸ ਨਸੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਕਲ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ ਝੱਲਾਪਨ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੱਬ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਹ ਵਿੱਚ ਸਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ! ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਆਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਬਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਹ ਇਕ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਨਕ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪ੍ਰਾਟ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

1. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸੇ ਦੇ ਘਾਤਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
2. ਨਸ਼ਾ ਛਡਾ ਕੇ ਕੁਝ ਰੋਤ ਦੁਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਨਸੇ ਦੀ ਤਾਂਧ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਨਸ਼ਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਐਸਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
(ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ)

ਨਸ਼ਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਹੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੋਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਖ ਚੈਨ ਵੀ ਇਹ ਖੋ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਆਦ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਤ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ

- | | | |
|-----------------|------------------------|----------------------------|
| ■ ਗਲਤ ਸੰਗਤ | ■ ਵਿਹਲਾਪਨ | ■ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ |
| ■ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ | ■ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਦਬਾਉ | ■ ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਮੁਹੂਰ ਕਰਨਾ |
| ■ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ | ■ ਖੁਲ੍ਹਾ ਤੇ ਬੇਰੋਕ ਖਰਚਾ | |

ਨਵੇਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਸ਼ੁਲੁ/ਕਾਲਜ/ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ
2. ਬਹੁਤ ਪੇਸੇ ਖਰਚਣਾ, ਉਪਾਰ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
3. ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਛੱਡ ਕੇ ਅਚਾਨਕ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ
4. ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ
5. ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ
6. ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਲਾਇਕ ਹੋਣਾ
7. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਘਟਣਾ
8. ਚਿੜੀਕੜੇ ਰੱਹਿਣਾ ਤੇ ਹੜਬੜਾਉਣਾ
9. ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਜਿਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
10. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ
11. ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਸੋਜ
12. ਲੜਖੜਾ ਕੇ ਤੁਰਨਾ
13. ਹਕਲਾ ਕੇ ਬੋਲਣਾ
14. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟਣਾ
15. ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਈ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
16. ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਸਿਗਾਰਟ

ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਂਦੀਆ ਮੁਖ ਬੀੜੀਆ ਲਾਈਆ॥ ਹਗਿ ਹਗਿ ਕਦੇ ਨ ਚੇਤਿਓ ਜਾਮੀ ਪਕੀੜ ਚਲਾਈਆ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 726)

(ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪਾਨ ਤੇ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੇ ਗੋੜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ - ?

- 30% ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਿਰਫ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ (50% ਕੈਂਸਰ ਸਿਗਾਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਕੇ ਹਨ)।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10000 ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਉਮਰ 4-5 ਸਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਣ ਸਿਗਾਰਟ ਹੈ।



ਸਿਗਾਰਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ

1. ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
2. ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ
3. ਅਲਸਰ-ਨਮੂਨੀਆ
4. ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ
5. ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਲਕਵਾ
6. ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ (ਮੂੰਹ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ, ਗੁਰਦੇ ਆਦਿ)



ਏਡਜ਼

ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖ ਪਾਵਹਿ ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 403)

ਇਕ ਪਲ ਦੇ ਕਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਸਤੇ ਤੈਨੂੰ ਕਰੋੜਾਂ ਦਿਨ ਦੁਖ ਸਹਿਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਇਸ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਾਂਗੇ। ਏਡਜ਼ ਦੀ ਮਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਇਸ ਦੁਖੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਗੱਲ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਇਕੋ ਸੰਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਹੈ “ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ”।

■ ਇਕ ਭਿਆਨਕ, ਜਾਨ ਲੇਵਾ, ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀ

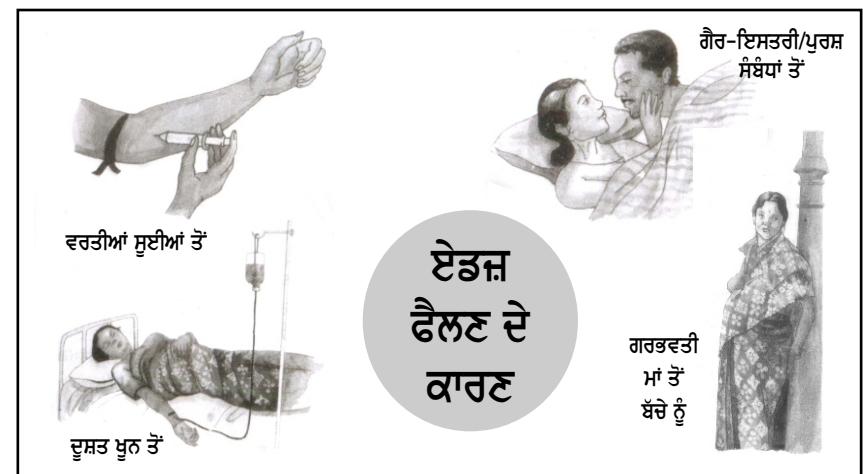
■ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ ਮੌਤ ਹੈ।

■ ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 10, 000 ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ ਤੇ 1995 ਤੱਕ 10 ਲੱਖ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

■ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5000 ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ ?

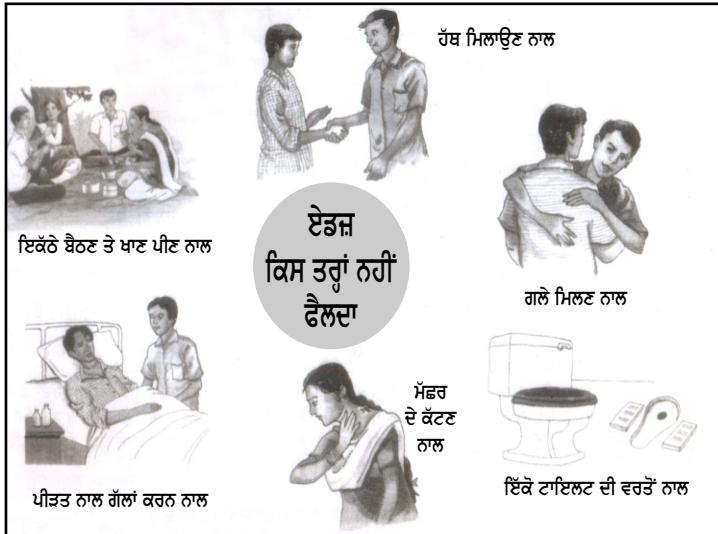
ਇਹ ਇਕ ਕਿਟਾਣੂ (Virus) ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਏਡਜ਼ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਪਹਿਲੇ 5-10 ਸਾਲ ਤਕ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਰੋਗੀ, ਜੋ ਉਪਰੋਂ ਤੰਦਰਸਤ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਰੋਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5-10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ : ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਲਾਇਲਾਜ (ਕਰੀਬ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਦਸਤ, ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਮੂਨੀਆ ਆਦਿ, ਆਦਿ।



ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕਰਵਾਓ

1. ਗਲਤ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ : ਆਪਣੇ ਵਿਵਾਹਿਤ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਖੂਨ ਦੀ ਬੋਤਲ : ਜੇਕਰ ਚੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਬਿਨਾਂ ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ (ਕਰੀਬ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ)

ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਖੂਨ ਵੀ ਏਡਜ਼ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? !!

ਕਿਉਂਕਿ ਏਡਜ਼ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਹੋਣ ਲੋਗਾਂ 1 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਏਡਜ਼ ਕਿਟਾਨੂੰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਏਡਜ਼ ਫੈਲਾ ਸਕਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਬੁਲਾਵੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਡਾਦਾਰ ਰਹਿਣਾ
- ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਪ੍ਰਯੋਗ



ਗੁਰਸਿਖ ਕਾਮੀ ਨਹੀਂ

ਲਖ ਕਾਮਣਿ ਲਖ ਕਾਮ ਰੂਪ ਲਖ ਕਾਮਣਿਆਰੀ।.... ਹੁਰਾਂ ਪਰਿਆਂ ਲਖ ਲਖ ਬਾਹਿਸਤ ਸਵਾਰੀ।....
ਗੁਰਮੁਖਿ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕਨੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਭਾਰੀ॥ (ਪਉੜੀ 2 ਵਰ 38, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਲੱਖਾਂ ਹੁਰਾਂ, ਪਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਮਰੂਪ ਦੀਆਂ ਮੋਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ
ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਉਂਗਿਰਦ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਵਾੜ ਹੈ।



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net



www.ggssc.net

